

بهترین ویتامین‌ها برای کاهش وزن

23 آبان 1403

۴ ویتامین وجود دارد که به شکل غیرمستقیم می‌توانند به کاهش وزن افراد کمک کنند.

برای کاهش وزن و نگه داشتن آن یک رژیم غذایی سالم و فعالیت ورزشی منظم نسبت به مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها اهمیت بیشتری دارد. اما به طور کلی ویتامین‌ها هم می‌توانند در کنار این دو به کاهش وزن کمک کنند.

ویتامین‌ها راهی برای پر کردن شکاف‌های غذایی، کاهش هوس، افزایش متابولیسم و افزایش قدرت هستند. منیزیم، آهن، ویتامین D و B ۱۲ از مهم‌ترین منابعی هستند که می‌توانند به شکل غیرمستقیم به روند کاهش وزن کمک کنند.

سطوح پایین منیزیم در بدن می‌تواند با افزایش هوس و مشکلات متابولیک مرتبط باشد و به طور کلی این ویتامین تنظیم عملکردهای مختلف بدن از جمله تولید انرژی و عملکرد عضلات کمک می‌کند.

آهن هم برای انتقال اکسیژن در خون ضروری است و میزان کم آن منجر به خستگی و کاهش فعالیت بدنی می‌شود.

برخی مطالعات هم نشان داده که بین سطوح ویتامین D و مدیریت وزن ارتباط وجود دارد، زیرا در متابولیسم و ذخیره چربی نقش دارد.

ویتامین B ۱۲ هم برای تولید انرژی مهم است و می‌تواند به حفظ سطح انرژی و سبک زندگی فعال‌تر کمک کند.

نکته مهم این که مصرف این ویتامین‌ها را با تجویز پزشک و بر اساس نیاز بدن آغاز کنید که دچار عوارض ناشی از سوءمصرف نشوید. این توصیه هم وجود دارد که به جای فرآورده‌های آماده، ویتامین‌ها را از مواد غذایی کسب کنید تا به شکل طبیعی برای بدن تامین شوند و رژیم غذایی‌تان را اصلاح کند.

منیزیم را در سبزیجات برگ‌دار (اسفناج، کلم پیچ)، آجیل و دانه‌ها (بادام، دانه کدو تنبل)، غلات کامل (برنج قهوه‌ای و کینوا)، حبوبات (لوبیا سیاه، عدس) و ماهی دنبال کنید.

آهن هم در گوشت قرمز (گوشت گاو، بره)، مرغ، بوقلمون، ماهی، حبوبات (عدس، نخود)، سبزی‌های برگ‌دار (اسفناج، چغندر) و غلات غنی شده وجود دارد.



ویتامین D در ماهی‌های چرب، تخم مرغ کامل، غذاهای غنی شده (شیر، آب پرتقال، غلات) و قارچ‌ها موجود هستند.

ویتامین B ۱۲ هم فرآورده‌های حیوانی (گوشت گاو، مرغ، ماهی)، لبنیات (شیر، ماست، پنیر)، تخم مرغ، غذاهای غنی شده وجود دارد.

گنجاندن انواع این غذاها در رژیم غذایی می‌تواند به شما کمک کند تا مقادیر کافی از این مواد مغذی مهم را دریافت کنید.